

ダイエットに！リハビリテーションに！ - 石神井公園 -

自然治癒力の活性化を！

ノルディック・ウォークは体全体の筋肉を使い、高い脂肪燃焼効果が期待できます。また、足腰への負担の少ない安全なウォーキングです。



【ノルディック・ウォーク開催日時】

・開催日 毎月 第2、4水曜日 10:00 ～ （雨天の時は中止となります。）

* 8月～9月末までの集合時間は **9:00** となります。

- ・自然治癒力を高めることで体全体のバランスを整え、肩の可動域を効果的に向上させます。
- ・体脂肪を短時間に、効率的に燃焼 させるウォーキング・メソッドの講習です。
- ・楽しみながら **ウエスト、ヒップのシェイプアップ** を目指しましょう。

・集合場所 西武池袋線 “石神井公園駅” 中央口改札前

オレンジ色のベストを着たスタッフにお声掛けください。

・費用 入会金 : 2,000円 （保険代を含みます。）

講習料 : 500円 （ポールレンタルは別途レンタル代500円となります。）

・ご用意頂くもの 動きやすいスポーツウェア、シューズ、帽子等と、けが防止に手袋を着用ください。
ザック、ウエストポーチに汗拭きタオルと飲料水等を入れてご持参ください。

・申込みの受付 傷害保険に加入しますので、開催日前日までにお申し込みください。

申込みは電話、メール、FAXでご連絡ください。



社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟

公認指導員 宮崎 晴久 (NW13-13-1841号)

TEL : 080-9563-6997 FAX : 03-3967-0768

mail : officehal311@gmail.com

